



地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎
地域包括支援センター
住所：宮前区犬蔵 2-25-9
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

レストア川崎リハビリ科より

自宅でできる体操をご紹介します

＜作成協力＞



作業療法士
菅野さん

『自宅でできる体操』シリーズの特別版として、今回は老健レストア川崎リハビリ科より体操をご紹介します。暑い時期はなかなか外での運動が難しいと思いますので、自宅内で少しずつ体を動かしてみましょう!

筋力トレーニング

ストレッチ



①両足挙げ運動

太もも前面と腹筋の筋力を鍛える体操になります。座って両足を挙げ、5秒間キープします。5回行ってください。

※椅子の両端を手で掴みながら、転倒に注意して行ってください。



①肩甲骨の体操

肩甲骨周囲の柔軟性を高めるストレッチになります。両手で棒を持ち、奥から手前に引きます。10回を2セット行います。

*棒の代わりにタオルを使用しても構いません。



②ももあげ運動

太もも前面の筋力を鍛える体操になります。座って片足を挙げます。左右それぞれ5秒間キープを5回、2セット行ってください。



②足首の体操

かかととは床につけたまま、両足のつま先のみを上げて、下ろします。10回を2セット行ってください。

出来るものから少しずつ
取り組んでみましょう!

リモートカフェ「寄り道喫茶」がスタート!



昨年、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により一時活動休止となり、10月～12月の間は美しの森公園にて体操を実施していた寄り道喫茶。以前から参加されていた方を対象に、5月12日より会議アプリ「Zoom」を使用してオンライン開催を始めました。第1回・第2回はZoomに初挑戦の方がいらっした為、操作の練習や近況報告を行いました。久々の再開に皆様喜ばれ、会話が弾んでいました。第3回はフジケア・勝亦様による空手体操を行い、4回目以降はざっくばらんにおしゃべりを楽しんでいます。



Zoom（ズーム）とは何ですか？
どのようなことができますか??



パソコンやスマートフォンなどを使って、ビデオ通話ができるアプリケーションです。自宅にいながら交流がきたり、セミナーに参加できたりと大変便利です。



元気に活動中!

鷺沼さわやか体操



毎週水曜・日曜日の9時30分～10時、鷺沼公園にて実施中です。共に体操するだけにとどまらず、生活の中で困った時には助け合われています。支え合いの関係を築いている、とても素敵なグループだと感じました。



気功体操（土橋7丁目公園）

気功体操は、中国では“医療体操”と言われているそうです。身体を整えていく体操になります。朝の新鮮な空気の中で行っていますので、是非ご参加ください。

★毎週火曜日（雨天中止）
8時30分～9時10分



暑さに負けない！食欲アップのコツ

記事作成協力：老健レストア川崎 栄養科



梅雨が明けると夏本番です。この時期は暑さで食欲が落ち、体調を崩しがちです。しっかりと対策をして、元気に夏を乗り越えましょう！

(管理栄養士・土屋さん)

<習慣>

1日3回食事を摂り、規則正しい生活と適切な運動を心がけましょう。生活リズムを整え、体内時計を整えることが質の良い睡眠にもつながります。



<水分>

暑い夏は室内にいても身体の水分が失われ、熱中症になることがあります。のどの渇きを感じる前に「早め」「こまめ」を意識して摂取することが大切です。



<食事>

 たんぱく質食品をしっかり摂る

暑い夏はさっぱりした食事を摂りがちですが、たんぱく質不足は身体の機能低下に繋がります。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を毎食必ず1種類は摂れるように意識しましょう。豚肉やウナギにはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果的です。



 ビタミン類を上手に摂る

汗と共に身体のビタミン類も外に出てしまう為、食欲が落ち、疲れやすくなります。旬の野菜は栄養価が高いです。夏野菜を積極的に摂取しましょう。



 味覚や嗅覚にも刺激を与える

疲労回復にも効果的な調味料や香味野菜などは食欲増進効果があると言われています。調理に取り入れてみましょう。

調味料：酢、スパイス、唐辛子、わさび、からし、レモン
香味野菜：生姜、にんにく、ねぎ、大葉、ハーブ

市内で多発中 詐欺にご注意ください！

今年に入り神奈川県内で発生している特殊詐欺の4割が川崎市内で発生しているそうです。様々な手口がありますので、一部をご紹介します。

【新型コロナウイルスワクチン接種に乗じた詐欺】

「10万円振り込めば優先的に接種できます」「居住状況のアンケートにお答えください」等、お金を振り込ませたり個人情報を聞き出したりする。



【キャッシュカードすり替え型の詐欺】

金融機関や警察官を装い「キャッシュカードが不正に使われています」などと電話をかけ、自宅へ訪問して言葉巧みにキャッシュカードを偽物とすり替える手口。

★電話でお金・キャッシュカード・暗証番号などの話をされた場合は、家族や警察に相談しましょう。

★留守番電話機能や「この電話は録音されています」等の警告メッセージが流れる機能を活用しましょう。

6月よりスタート かわさき健康チャレンジ



今年も6月より開始となりました！

①健診・検診を受診 ②自分で決めた健康目標を21日間達成してポイントを集め、応募すること抽選で素敵な景品が当たります。健康づくりのモチベーションに是非ご活用ください。

用紙は区役所・包括にございます

5月から新しい職員が入りました



初めまして。地域の皆様が住み慣れた地域で自分らしく楽しく生活できるよう常に追求し、皆様と様々な交流ができることを楽しみに頑張りますので、よろ

岩田 (社会福祉士) しくをお願いします。

ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

レストア川崎地域包括支援センター
犬蔵2-25-9

レストア川崎地域包括支援センター職員紹介 ★マスク姿で訪問中★



内山 (主任ケアマネ) 明石 (看護師) 小泉 (社会福祉士) 嶋 (保健師) 岩田 (社会福祉士) 永野 (地域支援) 南波 (事務)

Facebookにて、地域活動などの情報を配信中！

レストア川崎地域包括支援センター